

Wenn das Schnarchen gefährlich wird

Lautes Schnarchen ist nicht nur ein Problem für den Partner, es kann auch gefährlich werden.

Von Ute Weilbach

Bad Salzungen – Schnarchen führt nicht nur zu Frust und Streit zwischen den Partnern, sogar oft zu getrennten Schlafzimmern. Schnarcher können auch gefährlich leben. Wie gefährlich? – zeigt das nächste gemeinsame Gesundheitsforum des Bad Salzunger Klinikums und der beiden Heimatzeitungen Südthüringer Zeitung und Freies Wort.

Bis zu 60 Prozent der Männer schnarchen, bis zu 40 Prozent der Frauen und bis zu zehn Prozent der Kinder, erklärt Prof. Peter Jecker, Chefarzt der Hals-Nasen-Ohren-Klinik am Klinikum Bad Salzungen. Schuld sind laut Prof. Jecker meist zu enge Atemwege, durch die sich die Luft zwängen muss. Sind die Muskeln im Rachen etwa zu schlaff, vibrieren Zäpfchen und Gaumensegel lautstark mit dem Atem. Aber auch große Rachenmandeln oder ein verkürzter Kiefer können der Grund für die unmelodische Nachtmusik sein.

Schnarchen kann sehr laut sein, bis zu 100 Dezibel wurden im Einzelfall gemessen. „Das ist genauso, als würden sie neben einem Presslufthammer schlafen“, ergänzt Oberarzt Dr. Tino Schröder, Pneumologe am Klinikum Bad Salzungen. Gefährlich kann es werden, wenn das Schnarchen mit häufigen und langen Atemaussetzern einhergeht.

Die Atemstillstände können fünf-



Dr. Tino Schröder. Foto: H. Matz

bis zehnmal und öfter in einer Stunde auftreten und zehn Sekunden und länger anhalten. Atemaussetzer und unregelmäßiges Luftschnappen ohne Schnarchen sind kennzeichnend für die sogenannte Schlafapnoe (Apnoe – Atemstillstand). Infolgedessen verringert sich die Sauerstoffsättigung im Blut. Sinkt diese im



Prof. Peter Jecker verkabelt einen Patienten, um seinen Schlaf zu überwachen.

Mittelwert deutlich unter 92 Prozent, müsse bei entsprechenden Beschwerdesymptomen medizinisch gehandelt werden, so Dr. Schröder.

Der Schläfer selbst bemerkt die nächtlichen Episoden meist nicht. Er entwickelt aber häufig ein übermäßiges Schlafbedürfnis und fühlt sich tagsüber oft müde, abgeschlagen und nur eingeschränkt leistungsfähig. Die ausgeprägte Tagesschläfrigkeit bis hin zum Sekundenschlaf erhöht die Unfallgefahren am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr erheblich. Begleitsymptome einer Schlafapnoe sind oft ein schlecht einstellbarer Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen (wie beispielsweise das sogenannte Vorhofflimmern), gehäuft Kopfschmerzen, Depressionen und Ängste.

Wer schnarcht, unter Atemaussetzern leidet und sich tagsüber immer müde und zerschlagen fühlt, sollte zum Hausarzt gehen. In den meisten Fällen überweist der Hausarzt dann zum Spezialisten. Die Diagnose erfordert neben der körperlichen Untersuchung ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten, insbesondere die Schlafgewohnheiten werden abgefragt, erklärt Prof. Jecker.

Besteht der Verdacht einer Schlafapnoe, folgt eine sogenannte ambulante Polygraphie. Bei dieser Messmethode wird der Patient verkabelt, kann aber zu Hause im eigenen Bett schlafen. Gemessen werden der

Atemfluss, der bei der Ein- und Ausatmung entsteht, das Schnarchen, die Brust- und Bauchbewegungen, die Körperlage und die Sauerstoffsättigung des Blutes. Mit Hilfe der so gewonnenen Messdaten können Rückschlüsse auf das Vorliegen einer schlafbezogenen Atemstörung (Schlafapnoe-Syndrom) gezogen werden.

Sollte der Verdacht einer schlafbezogenen Atemstörung vorliegen, ist eine weiterführende Diagnostik im Sinne einer Polysomnographie erforderlich, welche dann in einem Schlaflabor stattfinden muss. Prof. Jecker und Dr. Schröder wollen am Klinikum in Bad Salzungen ein Schlaflabor entwickeln. Dr. Schröder sammelte diesbezüglich bereits langjährige Erfahrung am Klinikum in Suhl. Dort besteht das zertifizierte Schlaflabor heute mit zehn Betten und es ist laut Dr. Schröder „mehr als ausgelastet“, wie auch viele andere Schlaflabore in Thüringen.

Am Bad Salzunger Klinikum will man möglichst bis Ende des Jahres bescheidener mit vier bis sechs Betten starten. Im Moment wird noch nach geeigneten Räumlichkeiten gesucht. Schlafforschungen gibt es bereits seit Jahrzehnten, Vorreiter waren die USA. Aber auch in Deutschland gewinne die Schlafforschung an Bedeutung. Nicht nur HNO-Ärzte und Lungenfachärzte, auch Augenärzte und Kardiologen arbeiten zu-

nehmend auf diesem Gebiet, so Dr. Schröder. Für eine sichere Diagnose einer Schlafapnoe muss der Patient zwei Nächte im Schlaflabor beobachtet werden. Der Patient wird verkabelt und videoüberwacht. Im Unterschied zur ambulanten Messung werden noch weitere Parameter wie die Herzaktivität (EKG), die Hirnströme (EEG) mit hierdurch erst möglicher Schlafstadienbestimmung und deren prozentualer Verteilung pro Nacht, die unwillkürlichen Augenbewegungen (REM-Schlaf), die Muskelaktivität und die Atemanstrengung gemessen, erklärt Dr. Schröder.

Steht die Diagnose fest und leidet der Patient unter einer Schlafapnoe, gibt es unterschiedliche Therapiemöglichkeiten. Konservativ können Unterkieferschienen oder Maskensysteme, die über Druckluft die Atemwege offenhalten, zur Anwendung kommen.

Natürlich gebe es auch operative Möglichkeiten, die Atemwege zu weiten, so Prof. Jecker. Bei Kindern werden Polypen entfernt oder Mandeln verkleinert. Bei Erwachsenen können die Mandeln entfernt oder der Zungengrund verkleinert werden. Bereits zur klinischen Anwendung in Studien gekommen ist ein sogenannter Zungenmuskelschrittmacher, sagt Prof. Jecker.

Gesundheitsforum

Thema: „Wenn Schnarchen gefährlich wird– Schlafstörungen, Atempausen und chronische Müdigkeit“
Wann: Mittwoch, 26. Juni

16 - 18 Uhr: **Gesundheitsmesse** im Foyer mit Lungenfunktionsmessung und Vorstellung der verschiedenen Maskensysteme

18- 20 Uhr **Gesundheitsforum**

■ Prof. Peter Jecker – Diagnostik und operative Behandlungsmöglichkeiten bei Schlafstörungen

■ Dr. Tino Schröder – Möglichkeiten der erweiterten Schlafdiagnostik und konservative Therapieverfahren

■ Maskensysteme zur Behandlung von Schlafstörungen

■ Fragen

Wer im Vorfeld des Gesundheitsforums Fragen zum Schnarchen hat, kann sie per E-Mail stellen unter: lokal.badsalzungen@stz-online.de lokal.badsalzungen@freies-wort.de